CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

MODELO DE DIETA / **PERDA DE PESO - VEGETARIANO**

Obs. Aqui temos um modelo que pode ser seguido para perda de peso, aconselhamos o aluno a ter os seus cálculos e fazer a modificação nas quantidades de alimentos.

REFEIÇÃO 1

2 ovos inteiros mexidos

50g de mamão

1 colher de café de chia

Suco verde (couve, hotel, gengibre, espinafre, limão)

REFEIÇÃO 2

150g de peixe grelhado ou assado

50g de arroz integral

50g de feijão ou lentilha

1/2 prato de folhas verdes e legumes no vapor.

Obs. Não temperar com azeite a salada, apenas com limão e sal.

REFEIÇÃO 3 (opção 1)

2 fatias de pão integral

Patê de atum (1/2 colher de maionese e 2 colheres de sopa de atum)

folhas e cenoura ralada

OU REFEIÇÃO 3 (opção 2)

Shake:

200 ml de leite de amêndoas

30g de whey

20g de aveia

1 banana

OU REFEIÇÃO 3 (opção 3)

Omelete de 4 claras

Queijo branco

1 fatia de pão integral

REFEIÇÃO 4

150g de peixe

Folhas

50g de grão de bico ou quinoa

Sobremesa - 200ml de iogurte com 20g de aveia .

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

CASO “fuja” da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.